

Avril

Chou-fleur râpé à la pomme et au curry



Préparation

1. Râper le chou-fleur et la pomme.
2. Arroser le chou-fleur et la pomme de citron.
3. Mélanger le curry avec le piment, du sel et du poivre puis saupoudrer les légumes et mélanger.
4. Arroser d'huile, remuer et laisser mariner au moins une heure.
5. Décorer de cerneaux de noix avant de servir.

Ingrédients

1/2 chou-fleur 

1 pomme 

40 gr de cerneaux
de noix 

1 pincée de curry

1 pincée de piment en poudre

2 c à s d'huile de colza

1 c à s de jus de citron

Sel et poivre

Allergènes
fruits à coques



Acheter local



4

